

## 転倒を予防しましょう！ 第12回

### 転倒を予防するために転倒について知ること+予防の運動をしましょう企画

理学療法士をしていて正直一番困ると言っているほどの課題であり難題が、今回お話しした「転倒予防」です。なぜかと言うと、自分でも起こりうる「躓く、滑る」という事故による怪我を防げるか？という課題だからです。躓く、滑るという事故を防ぐことは環境設定が大事になりますが完全になくするのは難しいと思います。それを考えるとどこを防ぐか？「咄嗟の一步+さらに一步」が重要だという話をさせてもらいました。年齢の増加に伴い早く動く筋肉は萎縮しやすく、関節が硬くなる故に素早い動きは関節負担が増大する... 悪循環。。を打破するためにも「関節を柔らかくすること、素早い動きのトレーニングを行なうこと」が大切ということをお話し

した上で一緒にトレーニングを行ないました。「とりあえず早く動けばいいの？」と思われるかもしれませんが、関節を痛めては本末転倒なので、まずはしっかりと動かせる身体づくりを目的としたトレーニングが重要だと思います。非常に難しい課題ですが、今後も「転倒予防」共に取り組んでいけたらと思います。まだ出していないマニアックな話もありますが、それはまたの機会にしたいと思います。



### おかげさまで一周年迎えることができました！

2022年9月14日（水）から始まりましたten parkですが今回で1周年を迎えることができました。来てくださる皆さん、地域の皆さん、玲生会の仲間、どの存在が欠けても実現できなかつたと思っています。「いつもありがとうございます」の言葉につきます。「地域の方のために」という想いから走り始めましたが、「何ができるのか？」「皆さんが楽しんでもらえるのはどんな会か？」試行錯誤しながら今も走り続けています。「こんな会だったら～」そんなご意見に対しても真摯に向き合っていければと思っていますので、どしどしお声を聞かせていただけたら嬉しいです。今後ともよろしくお願いたします。

#### ●参加者さんのご感想● ※一部をご紹介

- ・転倒、介護の話はとてもよかったです。一人暮らしなのでよけいに気をつけます。楽しかったです。
- ・転びそうになったことがあります。気をつけたいと思います。
- ・転倒を予防。ためになりました。
- ・夫婦共に転倒、良い勉強になりました。

